

## **Prévention et traitement de l'hypothermie**

### **Agir rapidement**

L'hypothermie est un état potentiellement mortel qui survient lorsque la température corporelle descend en dessous de 95 °F (35 °C). Il faut agir rapidement. Les symptômes sont les suivants : troubles de l'élocution, incohérence, perte de mémoire, désorientation, frissons incontrôlés, somnolence, difficultés à marcher et épuisement. Si vous pensez qu'une personne est en hypothermie, prenez sa température. Si elle est inférieure à 95 °F (35 °C), consultez immédiatement un médecin.

### **Si un médecin n'est pas disponible :**

- placez la personne dans une pièce ou un abri chauffé ;
- retirez ses vêtements s'ils sont mouillés ;
- réchauffez tout d'abord le centre du corps (torse, nuque, tête et entrejambe) à l'aide d'une couverture électrique, si vous en avez une. Vous pouvez également recourir au contact peau à peau sous des couches sèches de couvertures, vêtements, serviettes ou draps, sans serrer ;
- une boisson chaude peut contribuer à faire monter la température corporelle, mais ne donnez pas de boisson alcoolisée. N'essayez pas de faire boire une personne qui a perdu connaissance ;
- une fois que la température corporelle a augmenté, laissez la personne au sec et enveloppée dans une couverture tiède, y compris la tête et la nuque ;
- consultez un médecin dès que possible.

### **Si la personne ne réagit pas**

Si la victime ne réagit pas, qu'elle a perdu connaissance et semble ne pas avoir de pouls, agissez avec prudence et appelez immédiatement un médecin. Si la victime ne respire pas et que vous êtes formé(e) à cette pratique, commencez la réanimation cardio-pulmonaire (RCP).

Si vous souhaitez suivre une formation de RCP, adressez-vous à la Croix Rouge américaine. Cliquez [ici](#) pour vous inscrire à un stage.